EL 5500

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

DOMYOS

1

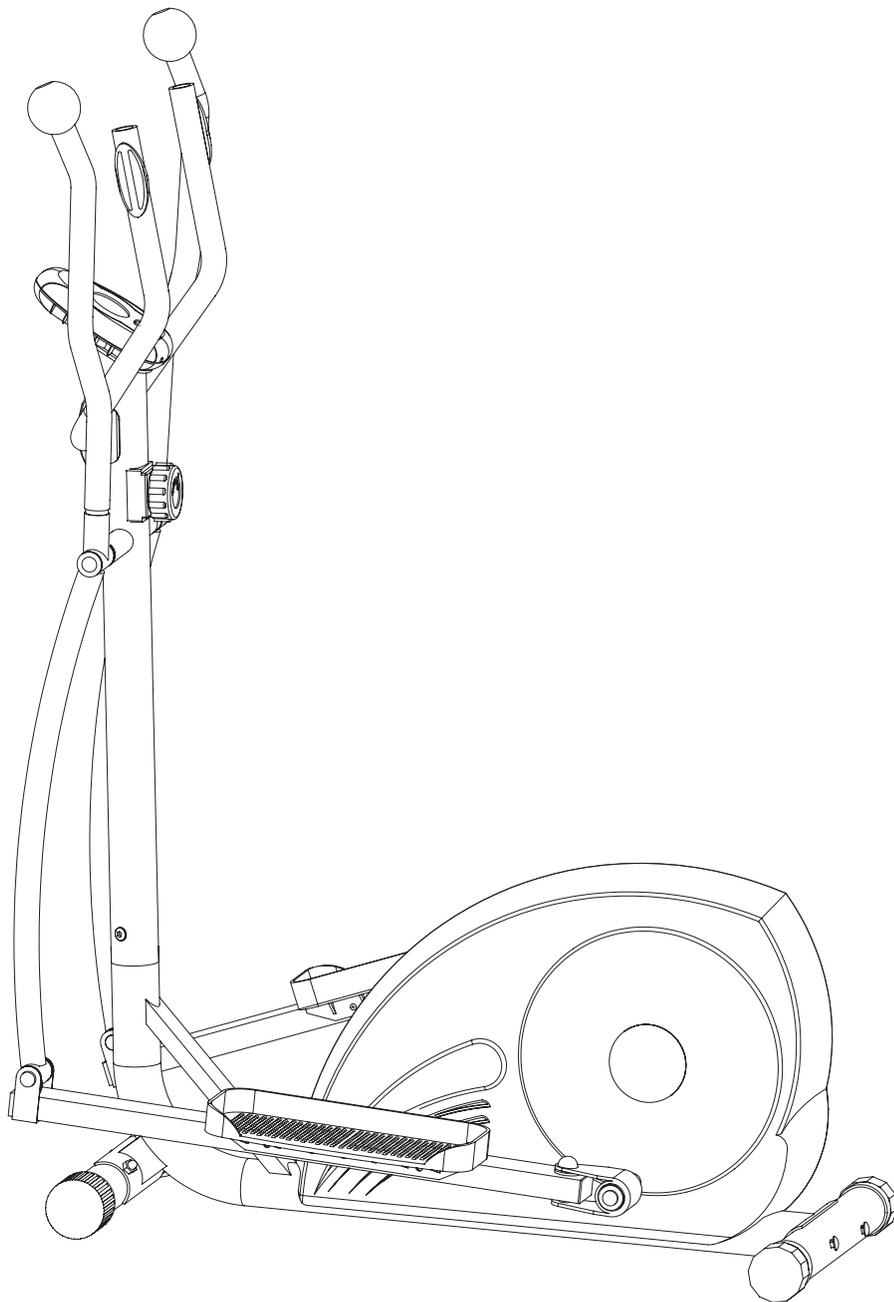
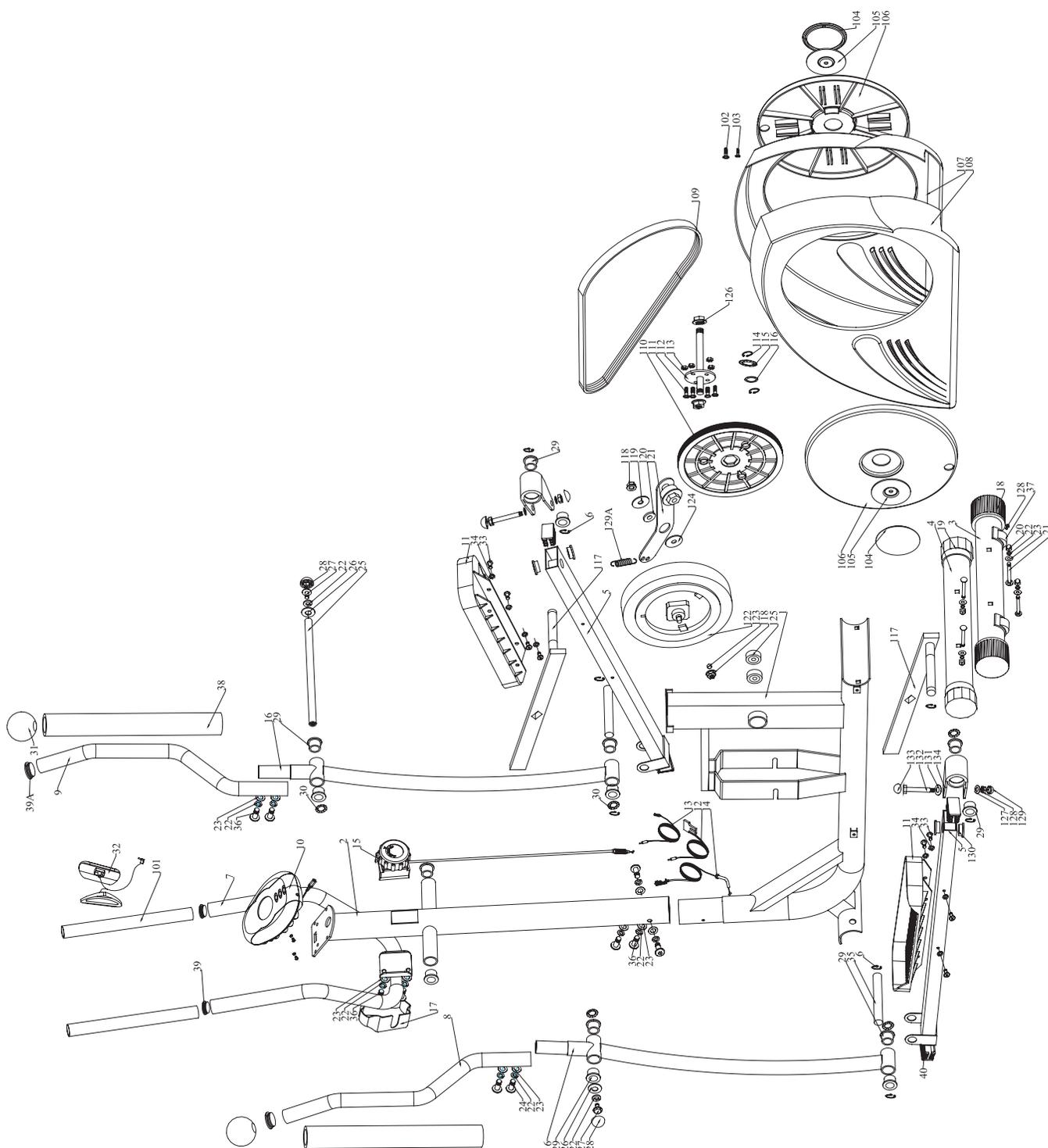
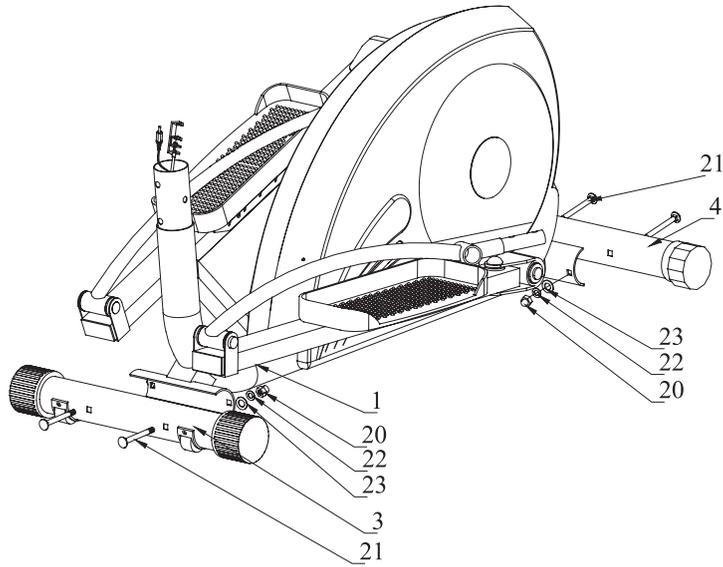
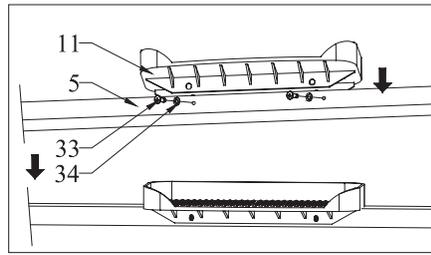
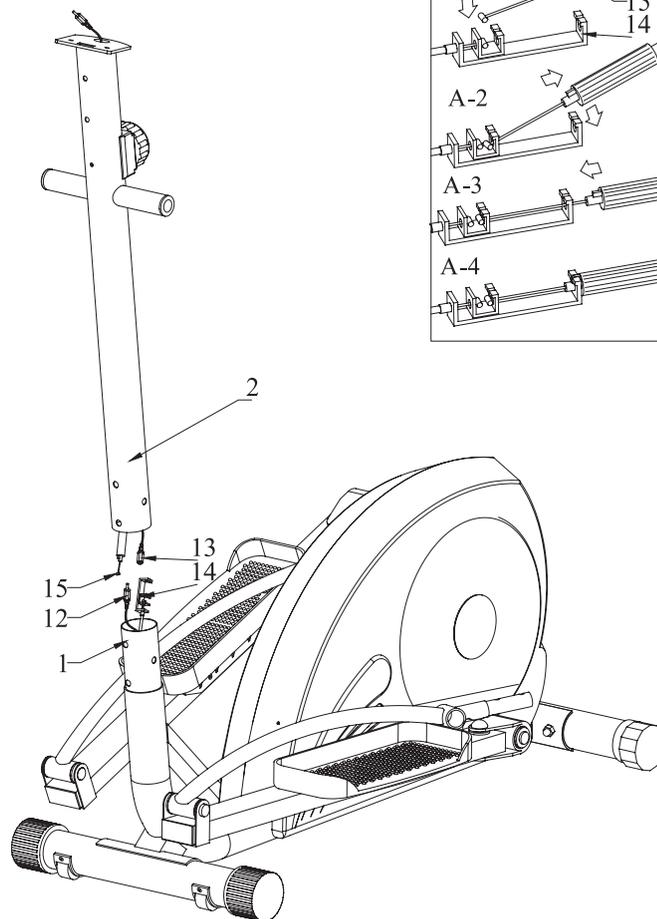
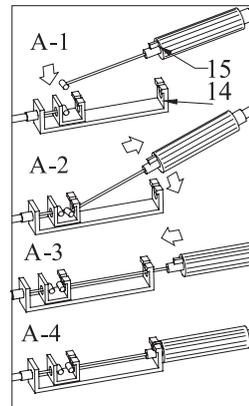
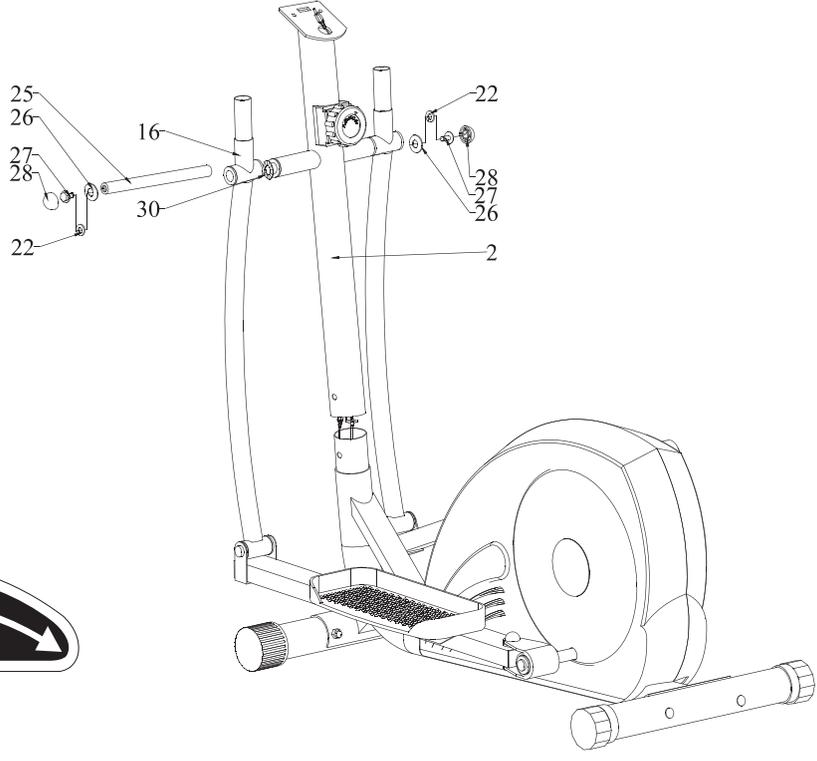
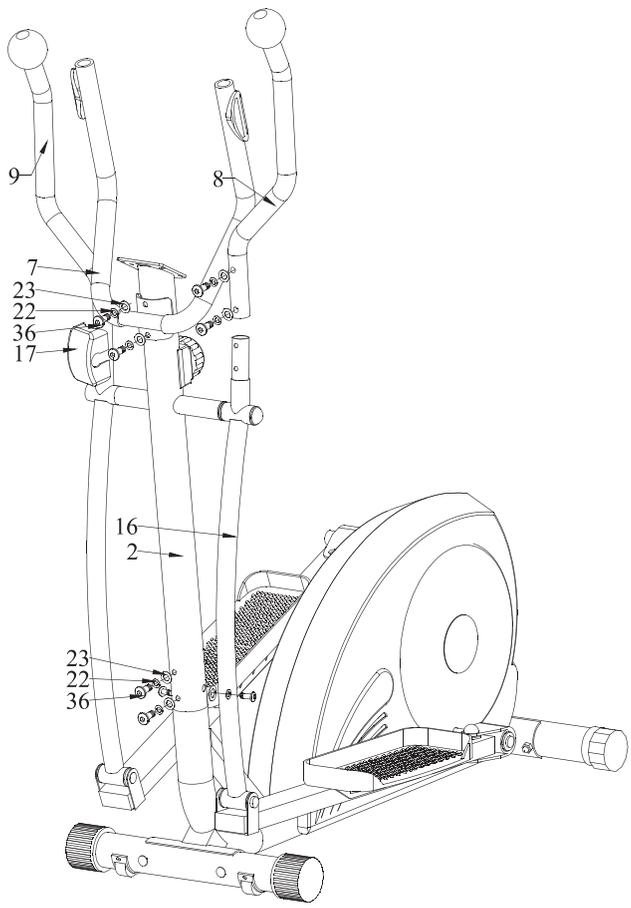
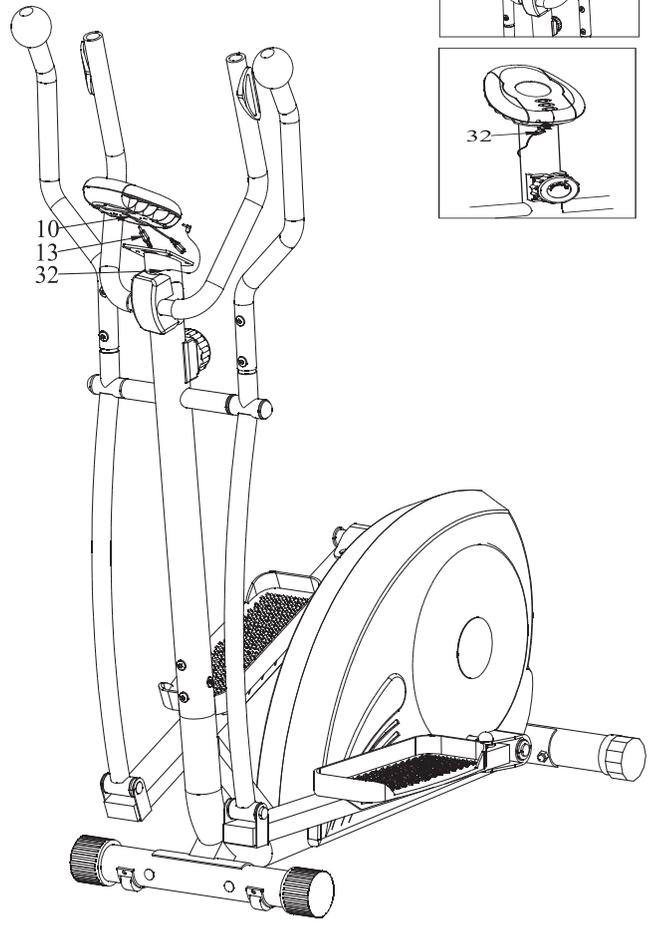
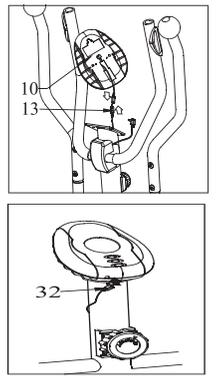
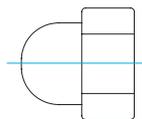
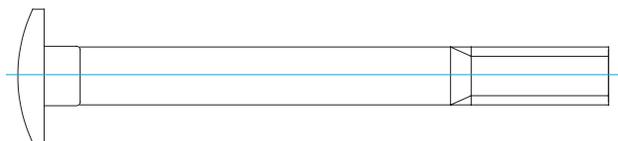
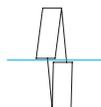
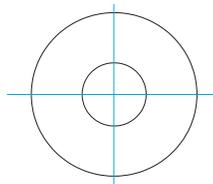
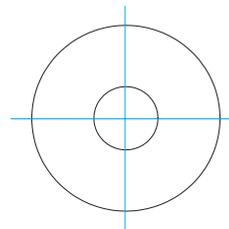
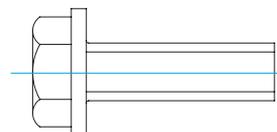
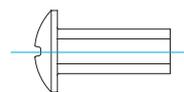
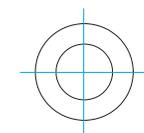
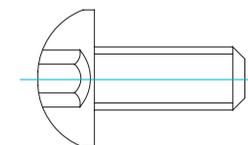
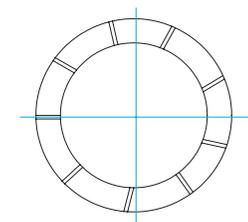
11
5
33
34
21
4
23
22
20
1
20
22
23
3
21

2

A-1
15
14
A-2
A-3
A-4
2
13
14
15
12
1

3
25
26
27
28
22
16
30
22
28
27
26
2

4
9
8
7
23
22
36
17
16
2
23
22
36

5
10
13
32

20 X4 M8

21 X4 M8*75

22 X16

23 X14

26 X2

27 X2 M8*25

33 X8 M6*15

34 X8

36 X10 M8*20

30 X2

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas. Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

Sensor de pulsações

Contador

Guiador

Regulador de resistencia

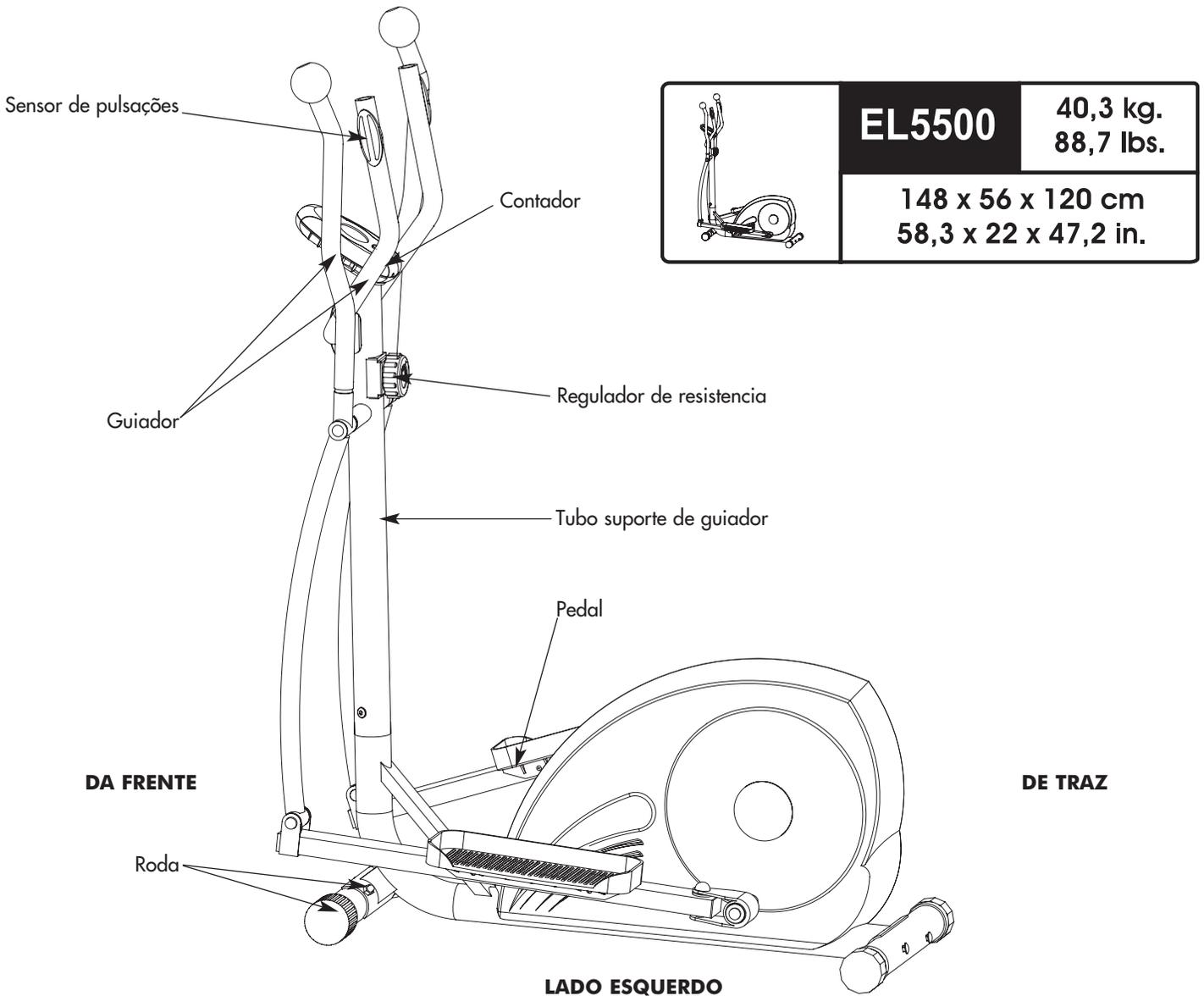
Tubo suporte de guiador

Pedal

DA FRENTE

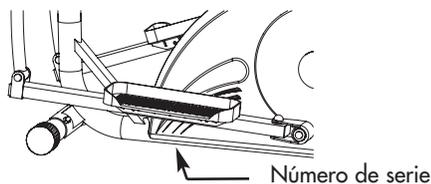
DE TRAZ

Roda

LADO ESQUERDO

EL5500	40,3 kg. 88,7 lbs.
148 x 56 x 120 cm 58,3 x 22 x 47,2 in.	

Modelo N°: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Número de serie: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.

AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

APRESENTAÇÃO

A EL5500 é um aparelho de manutenção da nova geração.
Este produto está equipado com uma transmissão magnética para grande conforto de pedalagem sem altos e baixos.
A EL5500 associa os movimentos circulares da bicicleta, os movimentos horizontais da caminhada e os verticais do step: é completa!
O movimento elíptico dianteiro ou traseiro dos pés, associado ao movimento dos braços, permite desenvolver os músculos dos braços, os dorsais, os peitorais, os nadegueiros, os quadríceps e a barriga das pernas.

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. 1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias, americanas e chinesas, relativas aos produtos de Fitness, para uma utilização doméstica e não terapêutica (EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498).

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.

5. A DOMYOS rejeita toda e qualquer responsabilidade relativa a reclamações por lesões ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, tendo na origem a utilização ou a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa (válido apenas para o território dos Estados Unidos da América).

6. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.

7. Utilize este produto em espaços interiores, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num espaço suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para se deslocar em torno da bicicleta elíptica com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra o solo por baixo do produto com um tapete.

8. É da responsabilidade do utilizador garantir a boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não saem para fora. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu produto, faça substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação estar concluída.

10. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho …)

11. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.

14. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para se certificar de que não há contra-indicações, sobretudo se já não faz desporto há vários anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação ultrapassarem o aperto normal.

18. Não faça alterações na sua EL5500.

19. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.

20. Existem vários factores susceptíveis de afectar a leitura do sensor de pulsações. Este não é um aparelho médico e destina-se apenas a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

21. Os portadores de estimuladores cardíacos, desfibriladores ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são advertidos de que usam o sensor de pulsações ao seu próprio risco e perigo. Antes da primeira utilização, é recomendado um exercício de teste sob o controlo de um médico.

22. É desaconselhada a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, consulte o seu médico.

23. Para subir ou descer ou utilizar o produto, segure-se sempre no guiador.

24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta de apartamento deve ser efectuada com cuidado.

25. Quando desejar parar o seu exercício, pedale, diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

26. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras.

27. Não deve existir mais do que uma pessoa sobre o produto durante o exercício

28 Limpe com uma esponja húmida. Enxagúe e seque bem.

AVISO

Antes de iniciar o seu programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que já tenham tido problemas de saúde. Leia todas as instruções antes da utilização.

As etiquetas ilustradas nesta página estão apostas no produto nos locais representados a seguir. Se alguma etiqueta estiver ilegível ou ausente, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça uma etiqueta de substituição gratuita. Substitua a etiqueta do produto no local indicado.

CE

CARGA MÁXIMA ADMISSÍVEL

110 kg / 242 lbs

Este produto, que está em conformidade com as normas EN 957 classe HC, GB17498, não se destina a uma utilização terapêutica.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

decathlon creation©

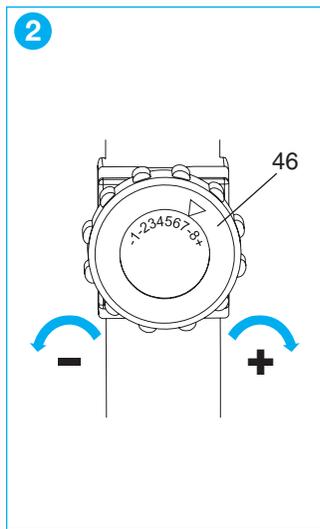
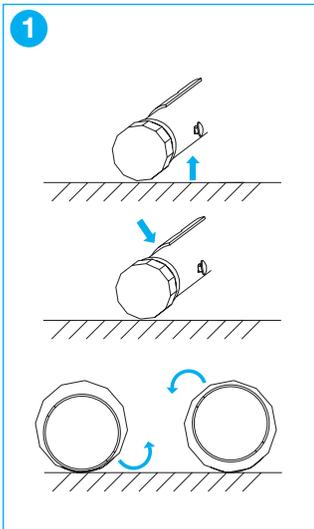
DOMYOS

DECATHLON- 4 bd de Mons -
59665 Villeneuve d'Ascq-France
Tel:(+).33.3.20.33.50.00
EN 957-1,9 / 16CFR1303 /GB17498

STT: 572
Order: 450
W -200
DPP: DP Shanghai
Model: 5412003
Made in CHINA

6/465.005

REGULAÇÕES

Aviso: é necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer regulação.

1 NIVELAÇÃO DA BICICLETA

Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode uma das ponteiras da extremidade (19) em plástico do pé de suporte traseiro (4) ou as duas até à supressão da instabilidade.

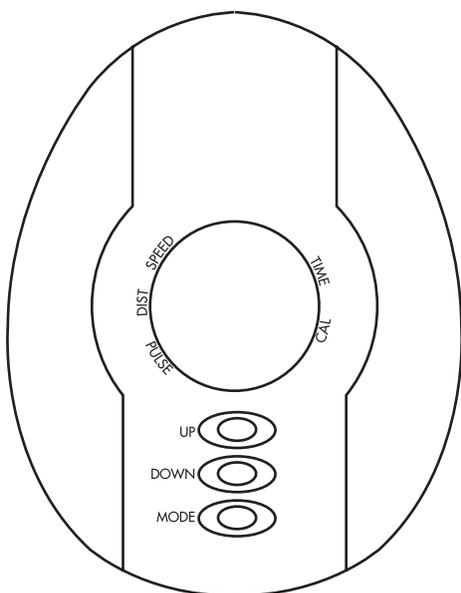
2 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

O sistema de travagem e a resistência estão acoplados à velocidade de pedalagem.

A regulação da resistência é efectuada com o auxílio do manípulo indexado (46) de 1 a 8.

A posição 1 corresponde à resistência menos elevada e a posição 8 à mais elevada.

Pode fazer variar a resistência ao pedalar.

MANUAL DE INSTRUÇÕES DO VELOCÍMETRO BC-85352

TIME :	Tempo	SPEED :	Velocidade
DIST :	Distancia percorrida	UP :	Para cima
CAL :	Calorias gastas	DOWN :	Para baixo
PULSE :	Frequenca cardiaca	MODE :	Modo

FUNÇÕES DAS TECLAS

Tecla MODE: Permite seleccionar o elemento a regular: a escolha da regulação segue esta cronologia: Duração do exercício, distância a percorrer, calorias a gastar e frequência cardíaca desejada. O elemento a regular é assinalado ao ficar intermitente, logo que premir a tecla MODE. Para evitar regulações, não prima a tecla MODE.
Manter a tecla premida durante 2 segundos para repor os valores a zero.

Tecla UP: Permite aumentar o valor da função seleccionada: Tempo - Distância percorrida - Calorias gastas - Frequência cardíaca.

Tecla DOWN: Permite diminuir o valor da função seleccionada: Tempo - Distância percorrida - Calorias gastas - Frequência cardíaca.

UTILIZAÇÃO

REGULAÇÃO DO APARELHO:

Duração do exercício:
Função cronómetro: o velocímetro indica a duração do exercício de 0 a 99 minutos e 59 segundos.

Função contagem decrescente: regule a duração desejada do exercício de 1 a 99 minutos. Escutará um sinal sonoro depois do tempo esgotado.

Como pré-regular o tempo:
Prima a tecla MODE até o mostrador TIME ficar intermitente.
Prima a tecla UP para aumentar o tempo de exercício. Prima a tecla DOWN para diminuir. Solte-a quando atingir a duração desejada.
Aguarde 5 segundos sem premir as teclas, enquanto os elementos regulados são registados. Pode começar o seu exercício de modo a que o tempo se esgote ou seja descontado.
Um sinal sonoro avisa-o 12 segundos antes do fim do exercício. Prima qualquer tecla para parar.

Velocidade:
A sua velocidade é instantaneamente indicada ao longo do exercício.

Calorias gastas:
O mostrador indica o número de calorias gastas ao longo do exercício, de 0.0 a 999 quilo-calorias (Kcal)
Pode, também, regular o número de calorias que deseja gastar, de 1 a 999 Kcal (mesmo método de regulação que para o tempo). Um sinal sonoro é escutado quando o valor é atingido. Mesmo método de regulação que para o tempo.

Atenção: *o cálculo das calorias gastas é uma estimativa e não deve ser considerado como um dado médico.*

Distância percorrida:
O mostrador indica a distância percorrida desde o início do exercício, de 0.1 a 999.9 km, ou milhas (para os produtos destinados ao mercado americano.)
Pode, também, regular a distância que deseja percorrer, de 0.1 à 999.9 km, ou milhas (para os produtos destinados ao mercado americano.)
Escutará um sinal sonoro quando o valor for atingido.
Mesmo método de regulação que para o tempo.

Frequência cardíaca:
Quando as suas palmas estão posicionadas sobre os sensores, o velocímetro indica a sua frequência cardíaca em número de pulsações por minuto (BPM), no ecrã LCD, como indicado no esquema abaixo.

Determinação da frequência cardíaca máxima:
Seleccione o valor máximo a atingir entre 90 e 240 pulsações por minuto. Mesmo método de regulação que para o tempo. O sistema determinará a sua frequência cardíaca instantânea e, se atingir o valor máximo, o mostrador fica intermitente até as suas pulsações voltarem a passar abaixo desse valor. Atenção, não se trata de um alarme sonoro.

Observações: *Se não tiver seleccionado nenhum valor para a sua frequência cardíaca, o valor por defeito de 90 pulsações por minuto será tido em conta. Nesse caso, o mostrador ficará intermitente logo que ultrapassar o limiar de 90 pulsações por minuto.*

Nota: *Se não for detectada nenhuma informação sobre a sua frequência cardíaca num lapso de tempo de 16 segundos, o mostrador indicará a letra "P". Prima qualquer tecla para reactivar a função de frequência cardíaca.*

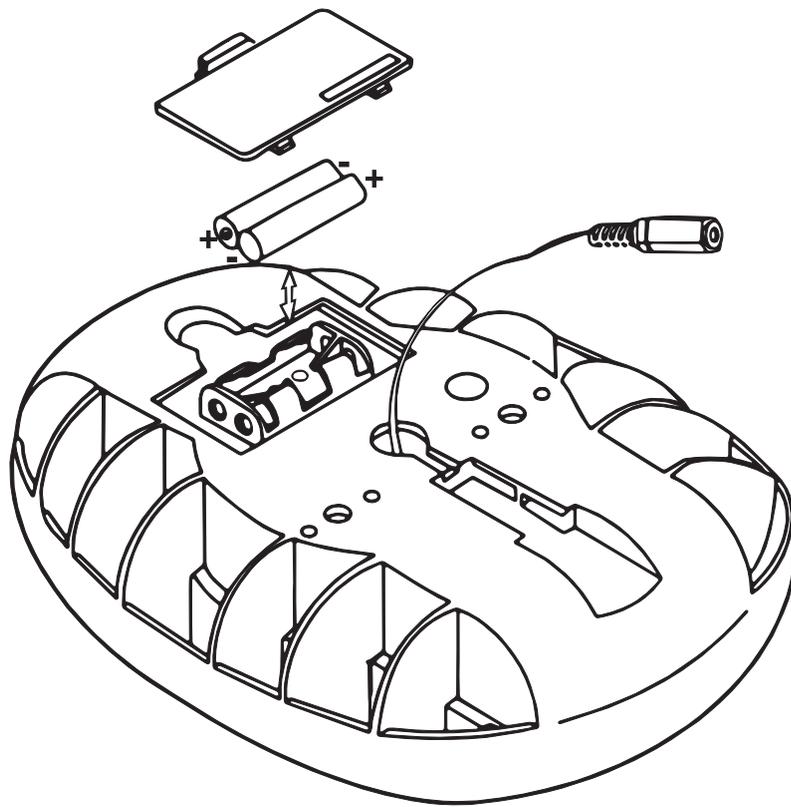
PRECAUÇÕES MÉDICAS

Atenção: *A medição parte sempre de 90 PBM e necessita de um tempo de estabilização (cerca de 30 segundos). Durante o exercício, o tempo de cálculo das pulsações por minuto conduz a um intervalo de cerca de 20 segundos entre as frequências cardíacas reais e as indicadas.*

As informações comunicadas pelo seu velocímetro são dadas a título indicativo e não têm qualquer valor científico. Os dados numéricos são susceptíveis de variar em função da posição das palmas e das pressões exercidas sobre o aparelho. Se as suas mãos não estiverem bem em contacto com os sensores, a medição será alterada.

Este aparelho não se destina a ser utilizado para efectuar um diagnóstico médico ou para fins de prevenção de problemas cardíacos.

Consulte um médico antes de começar qualquer programa de exercícios, sobretudo se tiver passado por um período de inactividade prolongada, se sofre de problemas cardíacos, se fuma ou se sofre de hipertensão e/ou de excesso de peso.

Se utiliza um pacemaker ou um estimulador cardíaco, não utilize o monitor cardíaco antes de consultar o seu médico.

SUBSTITUIÇÃO DA PILHA

Instale 2 pilhas LR6 (AA) de 1.5 Volts no compartimento da parte de trás do velocímetro.

Certifique-se de que as pilhas estão correctamente colocadas e respeite as polaridades.

Se, no entanto, o mostrador continuar a não funcionar ou funcionar parcialmente, retire as pilhas, aguarde 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.

Os valores indicados são sistematicamente repostos a zero se retirar as pilhas.

Se não utilizar o velocímetro durante um período longo, retire as pilhas para evitar uma oxidação dos contactos, prejudicial para o bom funcionamento do seu aparelho.

Para proteger o ambiente, recupere as pilhas usadas e deposite-as num contentor previsto para o efeito.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta elíptica de manutenção é uma excelente forma de actividade com exercício cardíaco. O exercício com este aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular. Deste modo, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com uma dieta).
O aparelho elíptico permite, ainda, tonificar as pernas e as nádegas.
Participam, igualmente, neste exercício os músculos da barriga das pernas e da parte baixa dos abdominais.

UTILIZAÇÃO

Se estiver no início, comece por treinar-se durante vários dias com uma resistência fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, uma pausa para repouso. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção que vise manter a forma ou fazer uma reeducação, pode treinar-se todos os dias durante dez minutos.
Este tipo de exercício visará estimular os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência mais forte e aumente o tempo de exercício.
Como é óbvio, pode variar a resistência ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar os seus limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência relativamente fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas durante 30 minutos, no mínimo. Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor na pele, mas não deve, em caso algum, deixá-lo exausto. É a duração do exercício, num ritmo lento, que vai pedir ao seu organismo que utilize a energia da sua massa adiposa, se pedalar mais de trinta minutos, três vezes por semana no mínimo.

Treino aeróbico de resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa um reforço significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma.
À medida que continua os seus treinos, pode manter este esforço durante mais tempo, a um melhor ritmo ou com uma resistência superior.
Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana com este tipo de treino.

O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) está reservado aos atletas e requer uma preparação adaptada.

Após cada treino, dedique alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para voltar à calma e conduzir progressivamente o organismo a um estado de repouso.

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.
Para reparar o produto, entregue-o numa loja DECATHLON.

Esta garantia não se aplica em caso de:
• Danos causados durante o transporte
• Má utilização ou utilização anormal
• Reparações efectuadas por técnicos não acordados pela DECATHLON
• Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

CARDIO - TRAINING

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular.
Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos.
O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado.
É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispens·vel para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrônica, veja como fazer:

Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:

- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo : 75 pulsações contadas.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatôria para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES OPTIMAS para abordar o desporto. ... um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.

2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

- Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

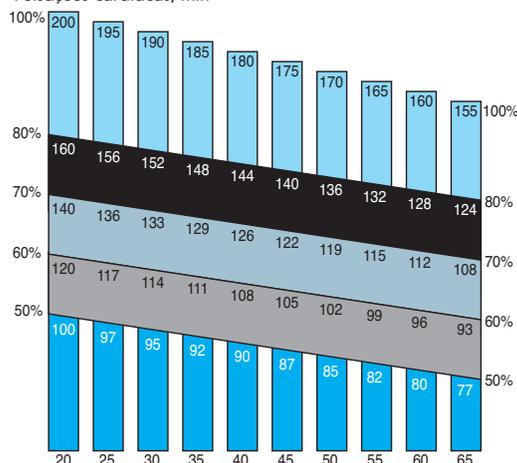
C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as câibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Zona de exercício

Pulsações cardíacas/min

- Treino de 80 a 90% e acima : Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima : Treino resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado das gorduras.
- Treino e 50 a 60% da frequência cardíaca máxima : Manutenção/ Aquecimento

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.